

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»


Н.Н. Козыр

«28» августа 2025г.



**Меню приготовляемых блюд
ГКОУ «Нелидовская школа-интернат»
от 7 до 11 лет
(осеннее-зимний)
8 стол**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,7	0,5	13,4	77	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	213	6,4	3,5	25,5	161	65
	Бефстроганов	100	20,8	16,3	3,2	244	94
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	183
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		798	42,7	29,8	112,1	922	
Итого за день:		1038	45,4	30,3	125,5	999	
День 2							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,0	1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,8	0,5	13,4	78	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69	25
	Уха рыбацкая	225	5,8	1,8	16,4	105	72
	Овощное рагу с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	115
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		725	28,3	30	60,8	674	
Итого за день:		965	31,1	30,5	74,4	752	
День 3							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,7	0,5	13,4	77	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом птицы	213	1,9	6,6	10,9	110	58
	Рыба, припущенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186	93
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		748	27,5	25,1	62,9	602	
Итого за день:		988	30,2	25,6	76,3	679	
День 4							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,7	0,5	13,4	77	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы	213	1,7	4,2	12,3	96	56
	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	295	132
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	183
	Напиток яблочно-лимонный без сахара	200	0,2	0,2	15,1	61	312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		728	37,6	30,6	87,4	841	
Итого за день:		968	40,3	31,1	100,8	918	
День 5							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	10	36	324
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,6	0,5	23,4	113	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1	2,7	5,2	52	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом птицы	213	2,1	2	15	89	61
	Шницель	90	13,8	11,1	11,1	200	99
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		803	25	22,7	80,6	647	
Итого за день:		1043	27,6	23,2	104	760	
Неделя 2							

День 1							
Завтрак 2	Какао с молоком без сахара	200	3,6	2,7	3,8	53	306
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	6,2	3,2	17,2	130	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы	213	1,4	4,7	6,8	75	55
	Азу	130	23,3	27,4	3,2	352	91
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	183
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		768	38,1	39,5	76,9	884	
Итого за день:		1008	44,3	42,7	94,1	1014	
День 2							
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плод.-ягодных экстрактах без сахара	200	0,0	0,0	15	70	324
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,6	0,5	23,4	113	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	213	6,4	3,5	25,5	161	63
	Суфле рыбное	95	15,8	13,2	2,6	193	88
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	148
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,6	0,3	17	70	319
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		808	31,2	26,6	83,1	716	
Итого за день:		1048	33,8	27,1	106,5	829	
День3							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0	0	0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,7	0,5	13,4	77	
Обед	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	42
	Суп картофельный с крупой и мясом птицы	213	1,6	1,5	11,6	88	63
	Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	295	132
	Рагу из овощей	230	4,2	17,8	22,6	276	158
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	7,2	68	311
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		833	32	40,3	60	844	
Итого за день:		1073	34,7	40,8	73,4	921	
День 4							
Завтрак 2	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,0	0,2	1	302
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,8	0,5	13,6	78	
Обед	Уря с птицей	240	19,4	15,6	13,7	275	74
	Печень говяжья по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192	130
	Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17	136	148
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	1	0	17,5	71	310
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		780	44,2	34,2	64,5	751	
Итого за день:		1020	47	34,7	78,1	829	
День 5							
Завтрак 2	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,0	0,0	300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		240	2,7	0,5	13,4	77	
Обед	Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	17
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	213	1,4	4,7	6,8	75	55
	Биточки	90	13,8	11,1	11,1	200	99
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312	183
	Кофейный напиток на молоке без сахара	200	3,2	2,8	8,5	69	304
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	77	
Итого		788	32,2	31,2	91,1	805	
Итого за день:		1028	34,9	31,7	104,5	882	
Среднее значение за 10 дней		1017,9	36,93	31,77	93,76	858,3	

Использованы материалы:

Сборник технологических карт, рецептур кулинарных изделий для школьного питания.

(издание пятое, переизданное). ООО Фирма «Партнер» Уфа 2021г

* Сборник технологических карт, рецептур кулинарных изделий для школьного питания.

ООО Фирма «Партнер» Уфа 2012г